Walking · Überblick

Sport-Vereine.org

Zügig gehen als Bewegungsangebot
Walking bezeichnet bewusstes, zügiges Gehen ohne Stöcke. Nordic Walking nutzt zusätzlich Stöcke. Sportliches Wettkampfgehen hat eigene Regeln und ist hier nicht Gegenstand.

Bewegungstreff und Kurs unterscheiden
Ein offener Treff organisiert meist gemeinsames Gehen und regelmäßige Treffen. Das beschriebene DTB-Programm bietet darüber hinaus strukturierte Anleitung und ergänzende Übungen.

Tempo und Weg besprechen
Frag, wie die Gruppe das Tempo abstimmt, wo für einen Wechsel Treffpunkte liegen und ob verschiedene Runden möglich sind. Für Freizeit-Walking wird hier keine vorgeschriebene Geschwindigkeit genannt.

Belag und Kleidung planen
Ein fester Weg und ein Naturpfad stellen unterschiedliche Anforderungen an Schuhe und Kleidung. Du brauchst eine zu Weg und Wetter passende Ausstattung.

Rolle der Anleitung klären
Erkundige dich, wer die Gruppe führt und wie du bei einer Rückfrage Kontakt aufnimmst. Ein angeleiteter Kurs kann mehr als nur die gemeinsame Runde umfassen.

Regelquelle öffnen

www.sport-vereine.org/sportarten/walking/